

# TAEKWONDO

## TV Oberneuland / TG Hanse

### Trainingsplan

#### Dienstag:

15:30 - 16:30	Kinder 10. - 8. Kup	Hanne D.	Halle Vinnenweg
16:30 - 17:30	Kinder ab 7. Kup	Hanne D.	Halle Vinnenweg

#### Donnerstag:

17:00 - 18:00	Kinder ab 10. Kup	Niclas E.	Halle Vinnenweg
18:00 - 19:30	Jugend und Erwachsene	Rainer T.	Halle Vinnenweg
19:30 - 20:00	Techniktraining	Rainer T.	Halle Vinnenweg

#### Sonntag:

15:00 - 16:30	Leistungstraining Technik	Rainer T.	Halle Vinnenweg
16:30 - 18:00	Freies Training	n.n.	Halle Vinnenweg

#### Trainer:

Rainer Tobias	7. DAN	DOSB Trainer B Lizenz	0177-2191117
Simone Harders	5. DAN	DOSB Trainer C Lizenz	0176-20670496
Niclas Engelken	3. DAN	DOSB Trainer C Lizenz	0151-21978060
Hanne Dehne	1. DAN	DOSB Trainer C Lizenz	0176-21633957

#### Co-Trainer:

Mina Wilke	3. Kup
------------	--------